

An der Erarbeitung des Fachlehrplans haben mitgewirkt:

Prieß, Hartmut

Dr. Seiler, Axel

Streubel, Helge

Uebeler-Wehowsky, Anja

Osterburg

Magdeburg

Halle (Leitung der Fachgruppe)

Halle

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1	Erziehung und Bildung im Fach Sport 2
2	Entwicklung fachbezogener Kompetenzen 4
2.1	Kompetenzbereiche im Fach Sport 4
2.2	Bewegungsfelder im Fach Sport..... 10
3	Kompetenzentwicklung in den Schuljahrgängen 18
3.1	Übersicht..... 18
3.2	Schuljahrgänge 5-8 (Pflichtfelder) 19
3.3	Schuljahrgänge 5-8 (Wahlfelder) 27
3.4	Schuljahrgänge 9 und 10 (Einführungsphase)..... 31
3.5	Schuljahrgänge 11/12 (Qualifikationsphase) 39

1 Erziehung und Bildung im Fach Sport

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

Der Sportunterricht leistet seinen Beitrag zur Erfüllung der Erziehungs- und Bildungsziele über einen pädagogischen Doppelauftrag. Einerseits erfahren die Schülerinnen und Schüler eine vielseitige Entwicklungsförderung durch die mit Bewegung, Sport und Spiel verbundenen Herausforderungen (Erziehung und Bildung durch Sport) und erlangen andererseits jene Handlungskompetenz, die sie aktiv an der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilhaben und an deren Gestaltung mitwirken lässt (Erziehung zum Sport).

Der Kern des Sportunterrichts ist das Sporttreiben selbst. Die Kinder und Jugendlichen erwerben motorische Fähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten (Bewegungskönnen) und sollen Sporttreiben erleben. Darüber hinaus erfahren sie eine an ihrem jeweiligen Entwicklungsstand ausgerichtete Sozial- und Werteerziehung sowie eine nachhaltige Gesundheitsförderung. Die zunehmend selbstständige Bewältigung vielfältiger Anforderungen im Sportunterricht erfordert ein bewusstes und eigenverantwortliches Handeln in sozialer Verantwortung. Insbesondere in der gymnasialen Oberstufe ist damit auch eine kritische Reflexion sportbezogenen Lernens und Handelns verbunden.

Sportliches Können, gesammelte Erfahrungen, erworbenes Wissen sowie gewonnene Haltungen und Einsichten ermöglichen die zunehmend selbstbestimmte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Heranwachsenden sollen auf Grundlage ihrer individuellen perspektivischen Bedürfnislage für ein lebensbegleitendes Bewegen befähigt und gewonnen werden. Deren Motivation kann dabei in ein kontinuierliches individuelles Sporttreiben oder in der aktiven Teilnahme am und der Gestaltung des Vereinssports münden. Vor diesem Hintergrund entwickelt der Sportunterricht die Fähigkeit und Bereitschaft zur aktiven Wahrnehmung von Verantwortung für eigenes Handeln in individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhängen.

Lebensweltbezogenes Lernen

Bewegung, Sport und Spiel wirken zivilisationsbedingten Bewegungsdefiziten entgegen. Darüber hinaus entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein verantwortungsbewusstes Verhalten gegenüber ihrer eigenen Gesundheit und der ihrer Mitmenschen. Wissenserwerb und Reflexion des eigenen Sporttreibens fördern die persönliche Entwicklung.

Dabei beurteilen die Schüler ihre Lebensgewohnheiten, verstehen Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung, körperlicher Fitness und aktiver Bewegung sowie geistigem Leistungsvermögen und ziehen Rückschlüsse für die eigene Lebensgestaltung in Studium, Beruf und Freizeit.

Der Sportunterricht baut auf den bis zum Ende des Schuljahrganges 4 erworbenen Kompetenzen auf. Er entwickelt sie systematisch weiter und leistet dabei seinen Beitrag zum Erwerb der Allgemeinen Hochschulreife. Die durchgängige Vernetzung von Theorie und Praxis im Prozess des aktiven, zunehmend selbstständigen und eigenverantwortlichen Lernens begünstigt ausdauerndes und zielorientiertes Arbeiten. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren sporttheoretische Aspekte und erwerben in Bewegungsfeldern fachspezifische und überfachliche Kompetenzen, die sie zu reflexivem, fairem und kooperativem Handeln sowie zur Förderung des individuellen und kollektiven Lernerfolgs befähigen. Im Zusammenhang damit bauen sie ihre Stärken aus, überwinden bestehende Schwächen und erweitern ihre Fähigkeiten zur Selbstregulation.

*Allgemeine
Hochschulreife*

Auf der Basis eines abrufbaren, gut strukturierten fachlichen Grundlagenwissens gelangen die Schülerinnen und Schüler weitgehend selbstständig zu theoretischen Erkenntnissen, können diese erklären, anwenden und präsentieren. Dabei gewinnen sie Einsichten in die Komplexität wissenschaftlicher Disziplinen und deren Zusammenwirken. Sie lernen wesentliche sportwissenschaftlich relevante Strukturen und Arbeitsweisen kennen, wenden diese exemplarisch an und verstehen deren Erkenntnismöglichkeiten und Aussagegrenzen.

*Wissenschafts-
propädeutisches
Arbeiten*

Gleichzeitig erlernen die Jugendlichen die bewusste Selbststeuerung des Erkenntnisprozesses von der Strukturierung der Aufgabenstellung über die Wahl der erforderlichen Arbeitsmethoden, deren problemangemessene und zeitökonomische Ausführung bis zur begründeten Darstellung der Arbeitsergebnisse.

2 Entwicklung fachbezogener Kompetenzen

2.1 Kompetenzbereiche im Fach Sport

Kompetenzbereiche

Die Handlungskompetenz in und durch Bewegung, Sport und Spiel als übergeordnete Kompetenz im Sportunterricht wird als die Fähigkeit und Fertigkeit des Einzelnen verstanden, selbstständig und gemeinschaftlich zielgerichtet motorisch aktiv zu werden. Sie umschließt das Können, das Wissen und das Wollen einschließlich gemachter Erfahrungen und gewonnener Einsichten. Handlungskompetenz in und durch Bewegung trägt dazu bei, dass sich die Heranwachsenden auch über den sportlichen Kontext hinaus sachgerecht, durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich verhalten. Sie entwickelt sich über drei Kompetenzbereiche:

Kompetenzmodell



Abb. 1: Kompetenzmodell im Fach Sport
nach Gissel, N. (2014): Welche Kompetenzen wollen wir vermitteln? Der "Kompetenzwürfel" und Konsequenzen für die Praxis. In: Aufgabenkultur im Sportunterricht. Konzepte und Befunde zur Methodendiskussion für eine neue Lernkultur, Pfitzner, Michael (Hrsg.), Wiesbaden, S. 67-91.

Die sportlich-spielerische Bewegungskompetenz umfasst die im Zusammenhang stehenden Leistungsdimensionen sportlich-spielerischen Bewegungshandelns. Dazu gehören konditionelle und taktische Fähigkeiten sowie die technisch-koordinative und ästhetische Bewegungsgestaltung. Die Schülerinnen und Schüler lernen Bewegungen räumlich, zeitlich, dynamisch und emotional zu variieren sowie bewusst in verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichen Materialien bzw. Geräten zu gestalten. Dabei erfahren sie Leistungsgrenzen und setzen motorische Fertigkeiten als Mittel zur Leistungssteigerung ein.

sportlich-spielerische Bewegungskompetenz

Am Ende der Qualifikationsphase können die Schülerinnen und Schüler in der Regel

- Trainingsmethoden zur individuellen Leistungssteigerung anwenden;
- Strukturen sportlicher Bewegungshandlungen erkennen;
- den sportlichen Handlungsvollzug auf der Grundlage von Wahrnehmungsprozessen steuern;
- ein differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl ausdrücken;
- Risiken sportlicher Bewegungshandlungen erkennen und im Bewegungsvollzug berücksichtigen;
- Bewegungsbegabungen vertiefen und -möglichkeiten kreativ umsetzen;
- Bewegungsdefizite selbstständig erkennen und ausgleichen;
- eigene und fremde Bewegungshandlungen begründet einschätzen;
- Organisations-, Arbeits- und Sozialformen angemessen handhaben.

Die wesentlichen Dimensionen der sportbezogenen sozialen Kompetenz sind soziales Handeln in Verständigung, Kooperation und Konkurrenz.

sportbezogene soziale Kompetenz

Am Ende der Qualifikationsphase können die Schülerinnen und Schüler in der Regel

- komplexe sportliche Situationen initiieren, organisieren, aufrecht erhalten und verändern sowie Regeln aushandeln und variieren;
- in vielschichtigen Beziehungen kooperieren und konkurrieren;
- sich dabei in Gruppen einfügen und Verantwortung übernehmen, vereinbarte Regeln einhalten, Rollen angemessen ausfüllen und Ambiguitäts- sowie Frustrationstoleranz entwickeln;
- soziale Wahrnehmungsfähigkeiten erwerben, d. h. unterschiedliche Leistungsfähigkeit sowie gemeinsame und verschiedene Interessen wahrnehmen und respektieren (Empathie und Rollendistanz).

*sportbezogene
internal-personale
Kompetenz*

Die sportbezogene internal-personale Kompetenz umfasst personenbezogene Kompetenzen, die im Sportunterricht angebahnt sowie gefördert werden und über den Sport hinausweisen.

Am Ende der Qualifikationsphase können die Schülerinnen und Schüler in der Regel:

- Reaktionen des eigenen Körpers auf An- und Entspannung, Belastung und Erholung wahrnehmen, erlernte Handlungen und gewonnene Erkenntnisse zur gesunden Lebensführung nutzen;
- aus der sportlichen Bewegung entstehende sinnliche Eindrücke und Erlebnisse spüren, zulassen und reflektieren;
- soziale, ethnische und religiöse Unterschiede tolerieren;
- bei sportlichen Aktivitäten den verantwortungsvollen Umgang mit den Umweltressourcen praktizieren;
- Verantwortung für gefällte Entscheidungen und eingeschlagene Handlungswege übernehmen, Probleme lösen sowie Situationen und Emotionen bewerten.

*Pädagogische
Perspektiven*

Die Pädagogischen Perspektiven greifen die Sinnperspektiven der Schülerinnen und Schüler auf und begünstigen dadurch eine hohe Lernmotivation. Sie ermöglichen die Erschließung des pädagogisch Wertvollen in der handelnden Auseinandersetzung mit Bewegung, Sport und Spiel. Darüber hinaus geben sie wertvolle Orientierungen zur entwicklungsfördernden Gestaltung von Sportunterricht.

Bei der Gestaltung des Unterrichts sollen folgende Pädagogische Perspektiven wechselnde Berücksichtigung finden:

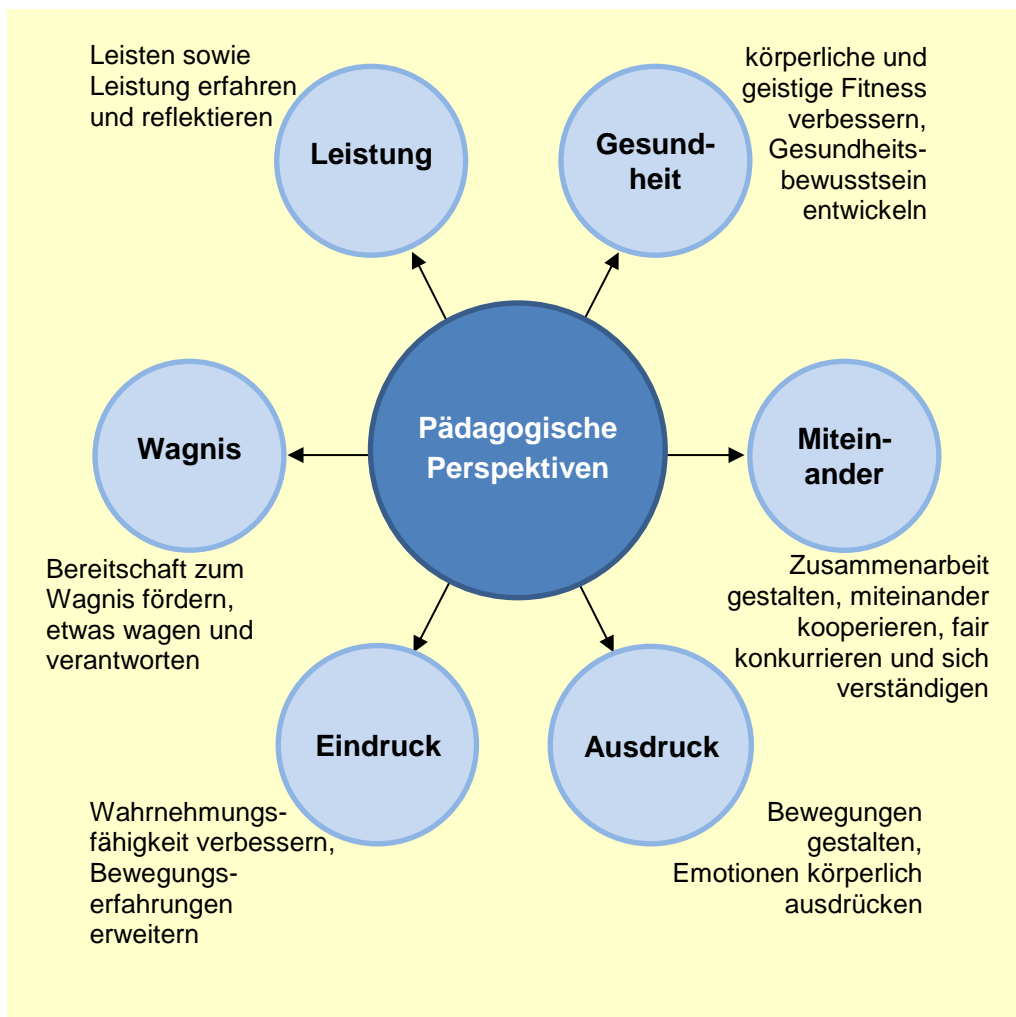


Abb. 2: Pädagogische Perspektiven im Fach Sport
 nach Kurz, D. (2004): Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In: P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele, Schorndorf: Hofmann, S. 57-70.

Eine bewusste und themenbezogene Einnahme verschiedener Perspektiven in der handelnden Auseinandersetzung mit Bewegung, Sport und Spiel berücksichtigt die unterschiedlichen perspektivischen Zugangsweisen der Lernenden. Dabei werden Perspektiven eröffnet, die von den Schülerinnen und Schülern auf Grund ihrer Vorerfahrungen in Teilen nicht erwartet werden, wodurch sie jedoch in sportlichen Tätigkeiten mehr Sinn und individuelle Gestaltungsspielräume entdecken können.

Sportliche Aktivitäten können unter verschiedenen Perspektiven betrieben werden. Im Sportunterricht werden daher Bewegungsaktivitäten mit verschiedenen Sinngebungen ausgeübt und erlebt, z. B. eine Bewegungsform im Turnen unter gesundheitlichen Aspekten, als gestalterische Kunstform, als kalkuliertes Wagnis, als erweiterte Bewegungs-

erfahrung bzw. spezifische Wahrnehmung oder als wettkampforientierte Leistung. Es genügt dabei nicht, wenn allein die Lehrkraft sportliche Sinngestaltungen vorgibt und nacheinander abarbeitet. Diese sollen auch von den Schülerinnen und Schülern vorgeschlagen und über den Bewegungsvollzug erschlossen werden können.

Der Perspektivenwechsel ermöglicht darüber hinaus ein besseres Verständnis der komplexen Wirklichkeit und steigert die Entwicklung von Handlungskompetenz. Aus diesem Grund müssen über den Bildungsgang alle pädagogischen Perspektiven in angemessener Weise berücksichtigt werden. Im Sportunterricht sind mehrere Sinngestaltungen gleichzeitig erfahrbar. So können in einem gelungenen Sportspiel Leistungsaspekte, Kooperationsformen und auch Konkurrenzsituationen aufgrund der Offenheit des Spielgeschehens parallel erlebt werden. Zumeist kann die perspektivische Vielfalt den Schülerinnen und Schülern jedoch nur nacheinander, häufig kontrastierend oder akzentuierend, zugänglich gemacht werden, indem das Unterrichtsarrangement gezielt darauf ausgerichtet wird.

Die Bewegungsfelder besitzen durch ihre inhaltliche und strukturelle Ausrichtung einen unterschiedlichen, teils andersartigen perspektivischen Gehalt. Deshalb sind sie in unterschiedlicher Weise für bestimmte perspektivische Akzentuierungen geeignet.

Darüber hinaus können von der Lehrkraft auch situativ Lernanlässe aufgegriffen werden, um mit den Schülerinnen und Schülern unterschiedliche Perspektiven zu thematisieren bzw. mit anderen Perspektiven zu verbinden.

Allgemeine Sporttheorie

Die allgemeine Sporttheorie wird in engem Bezug zum sportpraktischen Unterricht gelehrt, um den Schülerinnen und Schülern einen Überblick über die Vielfalt theoretischer Grundlagen des Sports zu geben. Ihre Bestandteile sind im Fachlehrplan in den Grundlegenden Wissensbeständen verankert. Sporttheorie umfasst folgende Bereiche:

- Sportbiologie, d. h. theoretisches Wissen zur Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers als Grundlage des sportlichen Handelns und einer gesunden Lebensweise;
- Allgemeine Trainingslehre, d. h. spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten, insbesondere Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen und Trainingsmethodik;

- Biomechanik und Bewegungswissenschaft, d. h. Grundelemente und verschiedene Verfahren der Bewegungsanalyse, Bewegungssteuerung und Bewegungskoordination;
- Sportsoziologie, d. h. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext, Motive, Werte und Normen des Freizeit- und Leistungssportes in unserer Gesellschaft, Formen sozialen Verhaltens im Sport (z. B. Fanverhalten, Fankultur), Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport (Kommerzialisierung im Sport, Doping);
- Sportpsychologie, d. h. Beschreibung und Erklärung von Verhalten, Handeln und Erleben von Personen im Rahmen von Bewegung, Sport und Spiel;
- Sportgeschichte, d. h. Grundlagen des modernen Sports und dessen Stellenwert in der Gesellschaft (Olympische Spiele der Antike/Neuzeit).

Der Sportunterricht leistet einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung der Schlüsselkompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler lernen insbesondere,

- mit Konflikten regelkonform und gewaltfrei umzugehen;
- bei sportlichen Aktivitäten und über den Sport hinaus verantwortungsvoll und nachhaltig mit personellen und sächlichen Ressourcen umzugehen;
- Zusammenhänge zwischen Sport und Gesellschaft zu reflektieren;
- Zusammenhänge zwischen einer regelmäßiger Bewegung und der damit verbundenen Motivations- und Leistungsentwicklung in anderen Lebensbereichen erkennen;
- durch sportliche Betätigung einen Ausgleich zu den anderen Lernaktivitäten herzustellen.

*Beitrag zur
Entwicklung der
Schlüssel-
kompetenzen*

Digitale Werkzeuge und Endgeräte, Programme und Apps unterstützen den Kompetenzerwerb in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Unterrichts. Sie werden bei der Planung und Auswertung von Übungsprogrammen, bei der Belastungssteuerung und Bewegungsanalyse angewandt.

*Kompetenzen im
Umgang mit
digitalen
Werkzeugen und
Endgeräten*

2.2 Bewegungsfelder im Fach Sport

Bewegungsfelder Die Kompetenzentwicklung in Bewegung, Sport und Spiel wird über Bewegungsfelder realisiert. Sie strukturieren die fachlichen Inhalte entsprechend ihrer grundlegenden Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Handlungsideen (z. B. Spielen, Kämpfen), Bewegungsräume (z. B. im Wasser, auf Wasser, auf Schnee und Eis), Interaktionsformen (z. B. Paare, Mannschaften), Bewegungsabläufe oder der spezifischen Körper- und Bewegungserlebnisse. In die Bewegungsfelder sind vielfältige sportart-ungebundene Bewegungsaktivitäten und Inhalte aus den Sportarten integriert. Die Fachkonferenz hat die Aufgabe, entsprechend den personellen und sächlichen Bedingungen sowie lokalen Traditionen die Auswahl der Inhalte in den zu unterrichtenden Bewegungsfeldern vorzunehmen. Grundlage der Bewegungsfelder sind bewegungsfeldübergreifende konditionelle und koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten, damit in Verbindung stehende volitive und motivationale Prozesse, soziale Einstellungen sowie sporttheoretische Kenntnisse.

Bewegungsfeld Spielen Im Zentrum steht die kontinuierliche Entwicklung einer vielseitigen und variabel einsetzbaren Spielfähigkeit. Dabei haben vorbereitende Spielformen, die altersgerecht und bewegungsintensiv geübt werden sollen, einen besonderen Stellenwert. Spielhandlungen und Verhaltensweisen aus unterschiedlichen Spielen sind zur Ausbildung des Spielverständnisses heranzuziehen. Die Schülerinnen und Schüler verwirklichen eigene Spielideen und verfügen über ein Repertoire an kleinen Spielen. Formen des kooperierenden und konkurrierenden Spielens sind vielfältig einzusetzen, um die Ausbildung sozialer Verhaltensweisen wie Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme zu fördern. Die Schüler sollen lernen, als Mannschaftsmitglied zum Gelingen eines Spiels beizutragen. Sie erfahren den Umgang mit Sieg und Niederlage und können angemessen damit umgehen. Insbesondere in der gymnasialen Oberstufe reflektieren die Schülerinnen und Schüler Spielsituationen und nutzen die gewonnenen Erkenntnisse zur Erweiterung ihres Spielverhaltens.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über hohe spielbezogene konditionelle und koordinative Fähigkeiten;
- verfügen über eine stabile Bewegungskörperausführung und gestalten den Bewegungsfluss optimal; variieren die Bewegungsrichtung und das Bewegungstempo entsprechend der Spielsituation;
- wenden Spielhandlungen in verschiedenen Spielen und Wettkämpfen sowohl in der Offensive als auch in der Defensive an;
- verstehen die vereinbarten Spielideen und Spielziele, halten sie ein und können Mitspielerinnen und Mitspieler anleiten;
- kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren;
- erfüllen spielbezogene Kooperationsanforderungen.

Das Bewegungsfeld umfasst neben leichtathletischen Disziplinen auch vielfältige und elementare Formen des Laufens, Springens und Werfens bzw. Stoßens.

*Bewegungsfeld
Laufen, Springen,
Werfen*

In diesem Bewegungsfeld stehen die sportmotorische Bewegungserfahrung und das Erlernen von Bewegungsfertigkeiten in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen bzw. Stoßen im Mittelpunkt. Dazu sind vielfältige leichtathletische Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen zu erproben und zu trainieren. Die Schülerinnen und Schüler erkennen zentrale Bewegungsmerkmale, setzen diese bewusst um und schulen so ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Die Schülerinnen und Schüler nehmen psychische und physische Zusammenhänge zwischen Belastung und Beanspruchung des eigenen Körpers wahr und wenden Maßnahmen der Verletzungsprophylaxe an. Insbesondere in der gymnasialen Oberstufe können die Schülerinnen und Schüler Grundlagen von Bewegungsabläufen erklären und bei eigenen sportlichen Tätigkeiten berücksichtigen.

Die Schülerinnen und Schüler

- führen leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch- koordinativen Fertigniveau aus, erläutern und reflektieren grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion;
- sprinten in hohem Tempo sowie mit hoher Schrittfrequenz und Schrittlänge;
- wenden unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung an;
- verfügen über Techniken mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten und führen die Bewegungen stabil und flüssig aus, um möglichst weit zu werfen bzw. zu stoßen;
- gestalten Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen und begründen diese trainingsmethodisch;
- organisieren, realisieren und reflektieren einen leichtathletischen Mehrkampf, bestehend aus Wurf/Stoß-, Sprung- und Laufdisziplinen, einschließlich einer Ausdauerleistung.

Bewegungsfeld Turnerisches Bewegen

Dieses Bewegungsfeld enthält in besonderem Maße Möglichkeiten, koordinative und konditionelle Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zu schulen und dabei Bewegungserfahrungen mit Raumlagen, Schwerkraft, Fliehkraft, Gleichgewicht und Rotationen um verschiedene Drehachsen zu sammeln. Dies wird über das Bewältigen von Bewegungslandschaften, Hindernisbahnen, Elementen der Akrobatik, Formen des Kletterns sowie durch das Turnen an Geräten realisiert. Dabei lernen die Schülerinnen und Schüler ihre Leistungsfähigkeit und persönlichen Grenzen einzuschätzen sowie in Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst zu handeln. Großes Augenmerk liegt auf der Entwicklung sozialer Kompetenzen, u. a. durch das gegenseitige Helfen und Sichern und das gemeinsame Turnen mit dem Partner oder in einer Gruppe. In der Sekundarstufe, insbesondere in der gymnasialen Oberstufe, stellen die Schülerinnen und Schüler in zunehmendem Maße selbstständig Übungsverbindungen zusammen und führen diese aus.

Die Schülerinnen und Schüler

- wenden turnerische Fertigkeiten an mehreren Turngeräten so an, dass Bewegungsmerkmale, wie z. B. Bewegungspräzision, Bewegungsfluss und Bewegungsdynamik, der turnerischen Technik entsprechen;
- demonstrieren turnerische Fertigkeiten in zunehmend selbst konzipierten Bewegungs- und Gerätearrangements allein, mit Partnern oder in kleinen Gruppen;
- beherrschen Übungsfolgen mit mehreren Elementen, die zweckmäßig und harmonisch miteinander verbunden sind;
- zeigen Kreativität bei turnerischen Demonstrationen;
- wenden grundlegende Prinzipien bei der bewegungsbegleitenden, bewegungsführenden und -unterstützenden Sicherungs- und Helfertätigkeit an;
- erlangen Kenntnisse über Geräteaufbau, Geräteeinstellung und Mattensicherung.

In diesem Bewegungsfeld stehen die Wahrnehmung, Einschätzung und Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt. Sie lernen im Sinne reflektierter Praxis grundlegende Methoden und Wirkungen des Trainings zur Schulung der Ausdauer, der Kraft, der Schnelligkeit und der Koordination kennen und verstehen dessen sportwissenschaftliche Grundlagen.

*Bewegungsfeld
Fitness fördern*

Darüber hinaus bezieht dieses Bewegungsfeld die erprobende Auseinandersetzung mit konditionellen Belastungen sowie die Entwicklung von Erfahrungen und Kenntnissen für die selbstständige Verbesserung allgemeiner konditioneller Voraussetzungen ein.

Im Lernprozess kommt es für die Schülerinnen und Schüler insbesondere darauf an, zunehmend Verantwortung für die eigene körperliche Fitness zu übernehmen und Wechselwirkungen mit der geistigen Fitness, Gesundheit und Lebensqualität zu reflektieren. Die erworbenen Erfahrungen und Kompetenzen sind für alle Jahrgangsstufen wichtig und grundlegend für die anderen Bewegungsfelder.

In der Qualifikationsphase ist die Ausrichtung auf ein selbstständig geplantes und ausgeführtes Fitnessstraining als Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben sinnstiftender Gedanke.

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen Kräftigungs- und Dehnübungen, deren funktionelle Bedeutung für die körperliche Fitness und ihren Wert für eine gesunde Körperhaltung;
- wenden Trainingsmethoden und -prinzipien an, um konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu erhalten und zu steigern;
- können sich im aeroben und anaeroben Bereich über eine altersangemessene Zeitdauer belasten;
- wenden Methoden zur Belastungssteuerung an;
- erstellen unter Nutzung digitaler Medien Trainingspläne und dokumentieren ihre persönliche Entwicklung im Trainingsprozess.

*Bewegungsfeld
Rhythmisches
Bewegen, Tanzen,
Gestalten*

In diesem Bewegungsfeld steht die kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, dem Raum, der Musik und ggf. dem Material bzw. Handgerät im Mittelpunkt. In deren Verlauf werden die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein der Schülerinnen und Schüler auf eine besondere Weise angesprochen.

Die Schülerinnen und Schüler lernen ihren Körper und unterschiedliche Materialien/Handgeräte als gestalterische Mittel einzusetzen, Situationen darzustellen und zunehmend Emotionen über die Bewegung auszudrücken und darzustellen.

Gymnastische Übungen, Bewegungskompositionen und Tänze werden allein oder gemeinsam gestaltet, geübt und präsentiert.

In der gymnasialen Oberstufe werden Bewegungsaufgaben zunehmend eigenständig und kreativ initiiert, umgesetzt und reflektiert.

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen unterschiedliche Rhythmen bzw. Musik in motorischen Bewegungen ästhetisch anspruchsvoll um;
- beherrschen Basis- sowie Gerätetechniken und wenden diese in komplexen Kompositionen stabil an;
- kennen und wenden die wichtigsten Gestaltungskriterien bei der kreativen Erarbeitung von individuellen und gemeinschaftlichen Kompositionen an;
- verfügen über Bewegungs- und Ausdrucksformen zur Darstellung von Emotionen;
- präsentieren erarbeitete Kompositionen.

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einem oder mehreren Partnern in geregelten Kampfsituationen unter Einbezug von Ritualen und Wahrung von gegenseitigem Respekt. Bei allen Handlungen steht die Unversehrtheit des Partners bzw. der Partner im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler sammeln körperbezogene Erfahrungen, entwickeln vielseitige Fähigkeiten, Fertigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften. Voraussetzung für das Erlernen von Wurftechniken ist das Beherrschen verschiedener Falltechniken.

*Bewegungsfeld
Kämpfen*

Schlag-, Stoß- und Tritttechniken sind nur ohne Vollkontakt anzuwenden, Würgetechniken sind nicht erlaubt.

In der gymnasialen Oberstufe werden Lerninhalte aus der Selbstverteidigung einbezogen.

Die Schülerinnen und Schüler

- beachten Sicherheitsmaßnahmen;
- können kontrolliert und variantenreich fallen;
- setzen eigene Kräfte angemessen, kontrolliert und verantwortungsvoll ein;
- wenden Boden- und Standtechniken auch in komplexen Handlungsabläufen gezielt an;
- zeigen in leistungs- und altersgerechten Wettkampfsituationen Durchsetzungsvermögen, das gleichzeitig von gegenseitigem Vertrauen und Respekt geprägt ist;
- unterscheiden beim Kämpfen zwischen spielerischem Üben (Raufen) und sportlichem Wettstreit.

Das Bewegungsfeld umfasst besondere Formen der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Skiern, Boards oder in Booten. Die Lehrkraft entscheidet unter Beachtung der Gegebenheiten, der Voraussetzungen und der verfolgten pädagogischen Perspektive(n) über die didaktische Auswahl.

*Bewegungsfeld
Fahren, Rollen,
Gleiten*

Die Schülerinnen und Schüler erleben kontrollierte Geschwindigkeiten, können kalkulierte Risiken eingehen und bewegen sich ggf. in der Natur bei verschiedenen Wetterverhältnissen auf wechselnden Strecken und Untergründen. Besondere Anforderungen werden an das dynamische Gleichgewicht und an die Bewegungssteuerung in und auf unterschiedlichen Medien gestellt. Ziel ist es, die Geschwindigkeit zu regulieren und die Richtung zu steuern.

Neben dem sicherheitsbewussten und verantwortlichen Umgang mit dem Sportgerät gehört auch das sichere Bewegen in öffentlichen Verkehrsräumen zu diesem Bewegungsfeld. In der gymnasialen Oberstufe kommen darüber hinaus auch theoriegeleitete Erklärungen zum Tragen.

Die Schülerinnen und Schüler

- erproben und nutzen sachgerecht Geräte zum Fahren, Rollen oder Gleiten in unterschiedlichen Zusammenhängen und demonstrieren ihre Gleichgewichtsfähigkeit unter verschiedenen Anforderungen;
- können Techniken situationsadäquat einsetzen;
- erleben sinnliche Eindrücke und Emotionen und können diese bewusst steuern;
- beachten sportartspezifische Gefahrenmomente und halten vereinbarte Regeln in der Natur bzw. in Verkehrsräumen ein;
- beachten Sicherheitsvorschriften und setzen die erforderliche Schutzausrüstung funktional ein;
- können sich verständigen, unterstützen und gegenseitig helfen.

*Bewegungsfeld
Bewegen im
Wasser*

Der Schwerpunkt dieses Bewegungsfeldes liegt in der Kompetenz des Schwimmen Könnens. Diese begründet sich einerseits aus der Gefahr des Ertrinkens und andererseits aus dem hohen gesundheitsfördernden und freizeitrelevanten Wert des Schwimmens. Das Medium Wasser ermöglicht zudem vielfältige Bewegungserfahrungen im Tauchen, Springen, Spielen, alternativen Schwimmen und in der Aquafitness.

Die Schülerinnen und Schüler vertiefen ihre in der Primarstufe erworbenen schwimmerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Sie wenden hygienische Verhaltensweisen und Baderegeln zunehmend selbstständig an. In der gymnasialen Oberstufe können die Schülerinnen und Schüler Grundlagen des Schwimmens und von Schwimm- bzw. Sprungtechniken theoriegeleitet erklären und ihre eigenen Schwimmfähigkeiten in dieser Hinsicht reflektieren.

Die Schülerinnen und Schüler

- wenden die Techniken verschiedener Schwimmstile an;
- bewältigen kurze Distanzen mit einer hohen Schwimmgeschwindigkeit;
- schwimmen längere altersangemessene Distanzen zur Schulung der Ausdauerfähigkeit;
- springen von erhöhten Positionen ins Wasser;
- bewältigen vielfältige Spiel- und Wettbewerbssituationen im Wasser;

- entwickeln konditionelle und koordinative Fähigkeiten unter Nutzung der spezifischen Eigenschaften des Mediums Wasser;
- können Erste Hilfe bei Badeunfällen leisten und verfügen über Techniken der Selbst- und Fremdrerettung.

Im Rahmen kumulativen Lernens muss den Schülerinnen und Schülern Kenntnis über ihre individuelle Lernentwicklung ermöglicht werden. Dabei ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen punktuellen und unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfungen sowie beurteilungsfreien Lernphasen zu sichern.

Leistungsfeststellung und -beurteilung

Grundsätzlich sind alle in Kapitel 2 ausgewiesenen Kompetenzbereiche und die beschriebenen Kompetenzerwartungen bei Lernerfolgsüberprüfungen angemessen zu berücksichtigen.

Formen und Inhalte einer kompetenzorientierten Leistungsbeurteilung sind:

- Präsentation technischer Fertigkeiten sowie psycho-physischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten,
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen,
- selbstständige Planung und Gestaltung von Unterrichtsphasen,
- schriftliche Beiträge zum Unterricht, wie Skizzen, Plakate, Tabellen, Handouts, Tests, Übungs-, Trainings- oder Stundenprotokolle, Lern- und Trainingstagebücher, Portfolio,
- mündliche Beiträge im Unterricht, wie Einbringen in Planungs- und Reflexionsphasen, Kurzvorträge, Präsentation theoretischer Aspekte,
- sportliches Auftreten, Mitgestalten des Unterrichts, Teamfähigkeit, Fairness und Fairplay, Verhalten bei der Bewältigung von Bewegungsaufgaben
- Ergebnisse von Tests zu konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- Ergebnisse von Wettbewerben, Mehrkämpfen oder Turnieren,
- Helfen und Sichern,
- Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben.

Für die Umsetzung der Bewegungsfelder können auch außerschulische Lernorte und besondere Organisationsformen, wie Projektunterricht, Kompaktkurse und thematische Klassenfahrten, genutzt werden.

Hinweise

3 Kompetenzentwicklung in den Schuljahrgängen

3.1 Übersicht

In den Schuljahrgängen 5 bis 8 sind fünf verschiedene Bewegungsfelder entsprechend der nachstehenden Tabelle zu unterrichten. Die vier Bewegungsfelder der Gruppe A werden in jedem Schuljahrgang um mindestens ein Bewegungsfeld der Gruppe B ergänzt. Jedes Bewegungsfeld der Gruppe B muss innerhalb der Schuljahrgänge 5 bis 8 einmal absolviert werden.

Die für die Gruppe B im Fachlehrplan enthaltenen Kompetenzbeschreibungen sind entsprechend der Leistungsvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sowie dem Zeitpunkt, an dem das Bewegungsfeld unterrichtet wird, anzupassen.

Das Angebot in den Schuljahrgängen 9 und 10 orientiert sich an den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler und den Anforderungen der Qualifikationsphase. Um eine vielfältige Auswahl zu ermöglichen, sollen daher alle Bewegungsfelder angeboten werden. Von diesen müssen die Schülerinnen und Schüler bis zum Ende des 10. Schuljahrgangs mindestens vier belegt haben. Zur Umsetzung sind insgesamt acht vierteljährige Sequenzen zu gestalten, wobei jahrgangsübergreifender oder klassenübergreifender Unterricht anzustreben ist.

In der Qualifikationsphase sollen alle Bewegungsfelder angeboten werden. Aus diesem Angebot realisieren die Schülerinnen und Schülern vier unterschiedliche Bewegungsfelder in halbjährigen Kursen. Das Bewegungsfeld Spielen darf zwei Mal belegt werden, wenn sich die beiden Halbjahreskurse an verschiedenen Spielsportarten ausrichten. Die Bewegungsfelder „Bewegen im Wasser“ und „Fahren, Rollen, Gleiten“ können in der Qualifikationsphase auch angewählt werden, wenn ihre Realisierung in den Schuljahrgängen 9 und 10 nachweislich nicht möglich war.

	Bewegungsfeld	Schuljahrgänge									
		5/6		7/8		9/10		11.1	11.2	12.1	12.2
A	Spiele	P	P	P	P	W	W	W	W	W	W
	Laufen, Springen, Werfen	P	P	P	P	W	W	W	W	W	W
	Turnerisches Bewegen	P	P	P	P	W	W	W	W	W	W
	Fitness fördern	P	P	P	P	W	W	W	W	W	W
B	Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten	WP				W	W	W	W	W	W
	Kämpfen	WP				W	W	W	W	W	W
	Fahren, Rollen, Gleiten	WP				W	W	W	W	W	W
	Bewegen im Wasser	WP				W	W	W	W	W	W

Abb. 3 Bewegungsfelder im Fach Sport

3.2 Schuljahrgänge 5-8 (Pflichtfelder)

Bewegungsfeld: Spiele (Sjg. 5-8)		
	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8
sportlich spielerische Bewegungs- kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende spielübergreifende koordinative Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden – kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig und situationsbezogen spielen – grundlegende technische Fertigkeiten und koordinative sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten entwickeln und in spielerisch situationsorientierten Handlungen anwenden und erläutern – sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielern und Gegnern taktisch angemessen verhalten und rückmelden – ein großes Sportspiel (Basketball, Volleyball, Handball, Fußball, Floorball oder ein anderes Mannschaftsspiel) in vereinfachten Formen mit- und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen 	<ul style="list-style-type: none"> – spielübergreifende technische Fertigkeiten und koordinative sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden und reflektieren – ein Rückschlagspiel als Individualsportart mit- und gegeneinander spielen – sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren – das in den Schuljahrgängen 5/6 ausgewählte Mannschaftsspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen – ein zweites großes Sportspiel mit- und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen

Bewegungsfeld: Spielen (Sjg. 5-8)		
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Erwartungen von anderen im Spiel wahrnehmen und einschätzen – selbst Hilfe geben und um Hilfe bitten 	<ul style="list-style-type: none"> – sich in die Situation anderer hineinversetzen (Perspektivenwechsel) – Empathie und Toleranz in Spielsituationen für Mit- und Gegenspieler entwickeln
	<ul style="list-style-type: none"> – im Spiel kooperieren und fair konkurrieren – Konflikte im Spiel erkennen und bewältigen 	
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Anspannung und Entspannung im Spiel erfahren – Kreativität und Fantasie im Spiel nutzen – Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen entwickeln – eigene Emotionen artikulieren und Emotionen anderer wahrnehmen (z. B. im Umgang mit Sieg und Niederlage) 	<ul style="list-style-type: none"> – eigene Stärken/Schwächen erkennen und verantwortungsbewusst damit umgehen – Emotionen selbstständig reflektieren (z. B. Umgang mit eigener und fremder Aggressivität) – Selbstdisziplin entwickeln – Fanverhalten reflektieren und werten
	<ul style="list-style-type: none"> – Akzeptanz von Schiedsrichterentscheidungen – Bewegung im Spiel als freudvoll erleben 	
Grundlegende Wissensbestände		
Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	
<ul style="list-style-type: none"> – allgemeine Aufwärmprinzipien – grundlegende Spielregeln – einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen – grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen – Verhaltensregeln als Spieler und Schiedsrichter 	<ul style="list-style-type: none"> – Möglichkeiten des allgemeinen und spezifischen Aufwärmens – Spielregeln – individualtaktische Handlungen – Regeln der Fairness – Verhaltensregeln als Schiedsrichter 	

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen (Sjg. 5-8)		
	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens (Lauf, Sprung, Wurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen – 15 Minuten ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit ausdauernd laufen (Schülerinnen 1800 m, Schüler 2250 m) – körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben – Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten: Tempo, Zeit, Strecke, Orientierung – Möglichkeiten des Auf- und Abwärmens erfahren und reflektieren 	<ul style="list-style-type: none"> – leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technischen Fertigkeitenniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Techniken benennen – 20 Minuten ausdauernd, gesundheitsorientiert ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit laufen (Schülerinnen 2400 m, Schüler 3000 m) – einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit erläutern
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – kooperativ in Staffeln laufen – Mitschüler motivieren – Hilfe annehmen, zulassen und Hilfe geben – Individuelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten beim Laufen, Werfen und Springen erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> – zunehmend selbstständiges und kooperatives Agieren – Gefühle, Befindlichkeiten, Erwartungen von Mitschülern bewusst wahrnehmen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Anstrengungsbereitschaft zeigen und individuelle Leistungsgrenzen erfahren – subjektives Beanspruchungsempfinden wahrnehmen – Anspannung und Entspannung im und nach dem ausdauernden Laufen wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> – eigene Stärken und Schwächen erkennen, in Teilen akzeptieren und die individuellen Stärken angemessen ausprägen – Körperbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen (Sjg. 5-8)	
Grundlegende Wissensbestände	
Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8
<ul style="list-style-type: none"> - Wirkungen des Trainings auf den Körper, Körpersignale - grundlegende leichtathletische Messverfahren - einfache Methoden des Auf- und Abwärmens 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsmerkmale einzelner Sprint-, Sprung-, Wurf- und Stoßtechniken - trainingsbedingte Anpassungserscheinungen des Körpers - leichtathletische Messverfahren
<ul style="list-style-type: none"> - Kennzeichen gesundheitsbewussten Sporttreibens - Sicherheitsmaßnahmen bei der Nutzung von Übungs- und Wettkampfanlagen 	

Bewegungsfeld: Turnerisches Bewegen (Sjg. 5-8)		
	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – für das turnerische Bewegen spezifische Kondition, Koordination und Beweglichkeit mit vielfältigen Bewegungsaufgaben entwickeln – Hindernisse in Gerätebahnen/ Gerätelandschaften stützend, hängend, balancierend, schwingend und springend überwinden 	<ul style="list-style-type: none"> – Hindernisse in Gerätebahnen/ Gerätelandschaften variabel überwinden
	<ul style="list-style-type: none"> – eine vorgegebene Bewegungslandschaft umgestalten bzw. durch Geräte und Bewegungsaufgaben ergänzen – Elemente aus Parkour/Free-running bei der Überwindung von Hindernissen erarbeiten – auf unterschiedlichen Untergründen mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben geringer Schwierigkeit balancieren – einfache Sprünge mit beidbeinigem Absprung realisieren um Sprunggeräte zu überwinden – einfache Sprünge (auf und von federnden Untergründen, Stützsprünge an Bock, Pferd und Kasten) – zwei turnerische Übungen (Übungsverbinding aus mind. drei Elementen unter Beachtung unterschiedlicher Strukturgruppen) erarbeiten und darbieten 	<ul style="list-style-type: none"> – auf unterschiedlichen Untergründen mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben balancieren – Sprünge bzw. Stützsprünge realisieren – zwei turnerische Übungen (Übungsverbinding aus mind. vier Elementen unter Beachtung unterschiedlicher Strukturgruppen) erarbeiten und darbieten
	<p>Auswahlmöglichkeiten für turnerische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Einzelübung an einem Turngerät (z. B. Boden, Balken, Stufenbarren, Parallelbarren, Reck) oder einer Gerätekombination – Synchronturnen oder Gruppenturnen an einem Turngerät oder einer Gerätekombination – Übung mit Elementen der Partner- oder Gruppenakrobatik – Formen normungebundenen Turnens 	

Bewegungsfeld: Turnerisches Bewegen (Sjg. 5-8)		
	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – beim Üben an Geräten gegenseitig Rücksicht nehmen – sich kooperativ verhalten – sich unter Anleitung gegenseitig helfen und sichern 	<ul style="list-style-type: none"> – Vertrauen zueinander aufbauen – sich gegenseitig helfen und sichern – turnerische Übungen gemeinsam erarbeiten und reflektieren
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – sich an Phasen der Erarbeitung, Festigung und Sicherung engagiert beteiligen – Hilfe zulassen, annehmen und anbieten – eigene turnerische Präsentationen an wenigen Kriterien gestützt unter Anleitung beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> – Kreativität und Originalität bei der Entwicklung von Turnübungen zeigen – Eigene und fremde Präsentationen kriteriengestützt beurteilen – zum Gelingen von Reflexionsphasen konstruktiv beitragen – in turnerischen Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln
Grundlegende Wissensbestände		
	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8
	<ul style="list-style-type: none"> – Regeln zum Auf- und Abbau von Geräten sowie zur Mattensicherung – Grundregeln für das Helfen und Sichern – Bezeichnung der Turngeräte und der turnerischen Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> – Geräteaufbau und Absicherung – Hilfestellungen und Helfergriffe für alle wesentlichen turnerischen Elemente – Technikmerkmale wesentlicher turnerischer Elemente und Übungsverbindungen – Kriterien zum Beurteilen turnerischer Übungen: Schwierigkeitsgrad, Ausführungsqualität

Bewegungsfeld: Fitness fördern (Sjg. 5-8)		
	Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgang 7/8
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Aufwärmübungen unter Anleitung planen und umsetzen – kleine Spiele zur Förderung der Fitness durchführen – Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen zeigen – Kräftigungsübungen bzw. Fitnessprogramme nachvollziehen und durchführen – Methoden und Übungen zur Belastungssteuerung unter Anleitung umsetzen – 20 Minuten Dauerbelastungen kräftemäßig einteilen und durchhalten – vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge für unterschiedliche Muskelgruppen absolvieren (z. B. Circuit) – Formen moderner Fitnesstrends wie Calisthenics, HIIT, Freeletics kennen lernen – Entspannungs- und Dehnungsmethoden nachvollziehen 	<ul style="list-style-type: none"> – die Struktur von Aufwärmphasen bei der Durchführung berücksichtigen – kleine Spiele durchführen und den Wert zur Förderung der Fitness kennen – Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer weiterentwickeln, in sportbezogenen Anforderungssituationen nachweisen und grundlegend beschreiben – Kräftigungsübungen bzw. Fitnessprogramme selbstständig umsetzen – Methoden und Übungen zur Belastungssteuerung umsetzen – 30 Minuten Dauerbelastungen durchhalten – vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge für unterschiedliche Muskelgruppen reflektiert absolvieren – Formen moderner Fitnesstrends nutzen – Trainingsprogramme unter Verwendung digitaler Medien (Smartphone, Tablet PC, Fitness-Apps) erfahren – Entspannungs- und Dehnungsmethoden begründet anwenden – Fitnessübungen rückengerecht absolvieren
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – im Übungsprozess partnerschaftlich agieren – Übungsprozesse mitgestalten – körperliche Unterschiede respektieren 	<ul style="list-style-type: none"> – im Übungsprozess kooperieren, Hilfe annehmen und Hilfe geben – Übungsprozesse aktiv mitgestalten – verantwortungsbewusst mit körperlichen Unterschieden umgehen

Bewegungsfeld: Fitness fördern (Sjg. 5-8)		
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – körperliche Belastungs- und Entspannungssituationen erleben und das Beanspruchungsempfinden subjektiv einschätzen – die individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen lernen – Anstrengungsbereitschaft und Körperbewusstsein entwickeln – Wechselwirkungen von Ernährung, Bewegung und Gesundheit beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> – körperliche Belastungs- und Entspannungssituationen wahrnehmen und in der Übungsausführung den Grad der Beanspruchung steuern – aktuelle Fitnesstrends untersuchen und auf Schnittmengen mit eigenen Interessen prüfen – sich für die persönliche Entwicklung der Fitness realistische Ziele setzen – Wechselwirkungen von Ernährung, Bewegung und Gesundheit erkennen
Grundlegende Wissensbestände		
Schuljahrgänge 5/6	Schuljahrgänge 7/8	
<ul style="list-style-type: none"> – Bezeichnungen der Hauptmuskeln und Gelenke – Formen von Aufwärmübungen und deren zweckmäßige Kombination – Körpersignale und Beanspruchungsempfinden als Indikatoren der Belastungssteuerung – Zusammenhänge zwischen einer ausgewogenen Ernährung, körperlicher Fitness, Körperhaltung und Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> – Funktionen der wichtigsten Muskeln, Muskelgruppen, Gelenke und Gelenkarten – Struktur von Aufwärmphasen – Leitbilder von Dehnungsübungen und Kräftigungsübungen – Pulsfrequenzmessung als Möglichkeit der Belastungssteuerung – rückengerechtes Verhalten – Zusammenhänge zwischen einer ausgewogenen Ernährung, körperlicher Fitness, gesunder Körperhaltung und geistigem Leistungsvermögen 	

3.3 Schuljahrgänge 5-8 (Wahlfelder)

Bewegungsfeld: Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten (Sjg. 5-8)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung und Bewegungsrhythmus) wahrnehmen und in Bewegungskompositionen allein oder in der Gruppe gestalten – Körpertechniken und ausgewählte Geräte Techniken beherrschen und in Bewegungsfolgen anwenden – gymnastische oder tänzerische Bewegungsaufgaben durch Erproben bzw. Experimentieren gestaltend lösen – grundlegende Aufstellungsformen und Raumwege beschreiben und anwenden – Bewegungserfahrungen durch Auseinandersetzung mit vielfältigen Materialien erweitern und dadurch tänzerische oder gymnastische Übungen weiterentwickeln und präsentieren
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – die Darstellungs- und Ausdrucksweise der Mitschüler respektieren und Darstellungsformen konstruktiv diskutieren – Bewegungskompositionen in gemeinsamer Interaktion planen und realisieren – bewegungsbezogene Geschlechterrollen erkennen und akzeptieren
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – eigene Bewegungsempfinden wahrnehmen, beschreiben und ausdrücken – die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen, eigene Stärken oder Schwächen konstruktiv reflektieren
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsformen und Tanzstile, einschließlich Technikmerkmale – gesundheitsförderndes Potential des Bewegungsfeldes – Eigenschaften von Materialien und Handgeräten – einfache Körper- und Geräte Techniken – Kriterien zur Leistungsbewertung – Formationen und Raumwege 	

Bewegungsfeld: Kämpfen (Sjg. 5-8)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – in spielerischen Kampfformen Körpererfahrungen sammeln und angemessen ausdrücken – einfache kampsportliche Rituale ausführen – grundlegende technische Fertigkeiten wie Fallen, Werfen, Halten oder Befreien individuell bzw. partnerbezogen absolvieren und reflektieren – grundlegende Regeln sachgerecht in Kampfsituationen anwenden – grundlegende Handlungsalternativen in Kampfsituationen erkennen und selbst zielgerichtet einsetzen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – sich auf körperliche Nähe und direkten Körperkontakt einlassen – grundlegende kampsportliche Regeln und Rituale gemeinschaftlich umsetzen und körperbezogene oder sinnliche Erfahrungen reflektieren – mit Partnern und Gegnern rücksichtsvoll umgehen – durch kooperatives Verhalten bei kampsportlichen Handlungen den Lernerfolg des Partners kommunikativ und praktisch unterstützen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Vereinbarungen und Regeln respektieren sowie Rituale bewusst erleben – kampsportliche Handlungen bewusst erleben und beschreiben – sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnern bzw. Gegnern einstellen – Respekt und Durchsetzungsvermögen zeigen – Siege realistisch einordnen und Niederlagen akzeptieren
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – elementare Sicherheitsaspekte – einfache kampsporttypische Regeln und Rituale – Bezeichnungen und grundlegende Bewegungsmerkmale zu den erlernten Kampftechniken – grundlegende taktische Verhaltensweisen 	

Bewegungsfeld: Fahren, Rollen, Gleiten (Sjg. 5-8)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – das Gleit-, Fahr- oder Rollgerät unter gesicherten und erleichterten Bedingungen bei bewusster Anwendung von Bewegungsabläufen und -kombinationen auf dem jeweiligen Medium erfolgreich handhaben – sicher anhalten, stoppen bzw. anlegen – Geschwindigkeiten und Richtungen bei sachgerechter Umsetzung wesentlicher Technikmerkmale sicherheitsbewusst ändern – einfache Grundtechniken, insbesondere des Bremsens sowie der Hilfeleistung, sachgerecht beschreiben, erfolgreich einsetzen und deren Umsetzung beurteilen – Strecken ausdauernd (20 Minuten) bewältigen und dabei die subjektive Beanspruchung bewusst wahrnehmen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – im gemeinschaftlichen Lernprozess angemessen konstruktiv und kooperativ agieren – andere im Übungsprozess unterstützen, sich gegenseitig sichern und helfen – Vorbereitungs- und Vorsorgemaßnahmen gemeinschaftlich bewältigen – sich beim Üben, Spielen oder Wettkämpfen rücksichtsvoll und fair verhalten
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – mit den ungewohnten Bewegungserfahrungen wie Beschleunigung und Verzögerung verbundene Gefühle und Erwartungen wie Freude und Angst angemessen ausdrücken – grundlegende organisatorische Vereinbarungen und Sicherheitsstandards hinsichtlich Ausrüstung, Bekleidung und Material-, Strecken- bzw. Gelände- oder Untergrundauswahl verlässlich einhalten – Hilfe zulassen und annehmen – Vereinbarungen und Regeln akzeptieren – Gefahrenmomente, Risiken bzw. Wagnisse erkennen, realistisch beurteilen und angepasst handeln
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Merkmale einfacher Grundtechniken zur Erlangung von Handlungssicherheit: Ein-, Aus-, Auf- und Absteigen, Bremsen, Rollen, Fahren, Kurvenfahren, Gleiten, Kanten, Drehen, Steuern – sachgerechtes Verwenden der Ausrüstung und Schutzausrüstung – sachgerechte Handhabung des Sportgerätes – Sicherheitsbestimmungen und Unfallvorsorge wie Zeichen, Vorschriften, Wasserfahrregeln, Verkehrsregeln, Pisten- und Loipenregeln 	

Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser Sjg. (5-8)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Wirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) beschreiben – Bewegungsformen des Schwimmens, Springens und Tauchens auf grundlegendem Fertigniveau individuell und teamorientiert sowie spiel-, gesundheits- und leistungsbezogen ausführen – 20 Minuten in einer Technik ausdauernd ohne Unterbrechung schwimmen – eine Kurzstrecke (25 m) mit maximalem Tempo schwimmen – einfache Formen der Selbstrettung und Transportgriffe situationsangemessen anwenden
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – sich im und am Wasser rücksichtsvoll und fair verhalten – in kleinen Spielen und Staffelformen im Wasser kooperieren und sich gegenseitig unterstützen – in Staffelformen und bei Formen der Fremdrettung (Transportieren) direkten Körperkontakt zulassen und eingehen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Bade- und Hygieneregeln als gesundheitsfördernde Maßnahmen akzeptieren – Reaktionen des Körpers auf das Medium Wasser wahrnehmen – Ängste und Hemmungen im Medium Wasser abbauen
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – vorbeugendes Verhalten zur Vermeidung von Badeunfällen – Hygieneregeln – einfache Verhaltensweisen zur Selbstrettung – wesentliche Merkmale ausgewählter Schwimmtechniken – Transport ermüdeter Schwimmer – Wirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper 	

3.4 Schuljahrgänge 9 und 10 (Einführungsphase)

Bewegungsfeld: Spielen (Sjg. 9/10)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – technische Fertigkeiten sowie koordinative und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen nachweisen und erläutern – Spiele und Spielformen analysieren und eigene Spiele kreieren – Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr institutionalisiert sind, wie American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacas, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball, analysieren, variieren und durchführen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Konflikte im Spiel im Miteinander analysieren und lösen – Regeln der Fairness formulieren und beachten – Verantwortung im Spiel übernehmen – Sportspiele anteilig leiten
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – eigene spielbezogene Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen reflektieren und situationsangemessen nutzen – Bewegung im Spiel als persönlichen Gewinn erfahren – Selbstkontrolle und Selbstdisziplin entwickeln
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – sportartspezifische Grundlagen und Regeln verschiedener Sportspiele – Techniken und taktische Handlungsmuster – Formen und Auswirkungen der Kommerzialisierung im Sport – Ursachen des Entstehens von Stress und Aggressivität 	

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen (Sjg. 9/10)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf hohem individuellen technischen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Techniken in ihrer Funktion erläutern und reflektieren – Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten: Tempo, Zeit, Strecke, Orientierung – beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung über 30 Minuten gesundheitsorientiert erbringen – Auswirkungen der sportlichen Belastung auf das Herz-Kreislauf-System und die Atmung beurteilen – einen leichtathletischen Mehrkampf einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Leichtathletische Wettbewerbe gemeinsam planen, organisieren, durchführen und auswerten – Bewegungsspezifische Aufwärmphasen gemeinsam gestalten – die Anstrengungsbereitschaft von Mitschülern bei langandauernden bzw. hohen Belastungen unterstützen – im Staffel- und Orientierungslauf mannschaftsdienlich handeln und in Reflexionsphasen auswerten
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – die eigene Leistungsfähigkeit im Laufen, Springen und Werfen erkennen, in Teilen akzeptieren und die individuellen Stärken angemessen ausprägen sowie die Leistungsentwicklung tabellarisch, grafisch erfassen – Anspannung und Entspannung im und nach dem ausdauernden Laufen wahrnehmen – Übernahme von Selbstverantwortung für eigene Entscheidungen und Handlungen beim Vollzug leichtathletischer Disziplinen
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – leistungsfördernde und -begrenzende Faktoren – Technikmerkmale – zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit – Struktur von Trainingsplänen, Kriterien der Belastungssteuerung und Belastungsgestaltung – leichtathletische Wettkampffregeln – physiologische Anpassungsprozesse durch Training – Gestaltungsmöglichkeiten und Formen von Wettbewerben 	

Bewegungsfeld: Turnerisches Bewegen (Sjg. 9/10)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – für das turnerische Bewegen spezifische Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie koordinative Fähigkeiten mit vielfältigen Bewegungsaufgaben entwickeln – Bewegungslandschaften selbstständig entwickeln – Elemente des Parkours oder Freerunnings bei der Überwindung von Hindernissen anwenden wie Sprünge oder Geräteläufe mit Niedersprüngen und Parkourrolle, Parkours mit Zeitmessung bzw. Performance – verschiedene Sprünge, wie Stützsprünge, Sprungvarianten und -kombinationen, sicher ausführen und beurteilen – zwei turnerische Übungsverbindungen aus mindestens fünf Elementen unter Nutzung unterschiedlicher Strukturgruppen erarbeiten und darbieten
	<p>Auswahlmöglichkeiten für turnerische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Einzelübung an einem Turngerät (Boden, Balken, Stufenbarren, Parallelbarren, Reck) – Synchron- bzw. Gruppenturnen an einem Turngerät oder einer Gerätekombination – Übungen auf dem Trampolin – Einzelübung auf der Slackline – Übungen mit Elementen der Partner- oder Gruppenakrobatik – Formen normungebundenen Turnens
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Techniken des Helfens und Sicherns situativ angemessen anwenden – gegenseitige Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung zeigen und annehmen – im Lernprozess eigenständig kooperieren
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – sich an Phasen der Erarbeitung, Festigung und Sicherung zielstrebig und leistungsorientiert beteiligen – eigene und fremde turnerische Präsentationen kriteriengestützt eigenständig beurteilen – Kreativität in eine turnerische Übung einbinden – turnerische Bewegungen zur Haltungsschulung nutzen – Risiken angemessen bewältigen, dabei für sich und andere verantwortungsbewusst handeln – Notwendigkeit von Hilfe selber erkennen, anbieten und angebotene Hilfe wertschätzen – Wert des turnerischen Bewegens als wichtigen Bestandteil der Haltungsschulung erkennen
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Sicherheitsanforderungen und Sicherheitsmaßnahmen im Umgang mit Turngeräten – Hilfestellungen und Helfergriffe – Bezeichnung der Turngeräte und Elemente – Technikmerkmale turnerischer Elemente – Kriterien zur Beurteilung von Präsentationen 	

Bewegungsfeld: Fitness fördern (Sjg. 9/10)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten – kleine Spiele zur Schulung der allgemeinen Ausdauer und der Schnelligkeitsausdauer zunehmend selbständig durchführen – Methoden zur Verbesserung von Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer kennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben und zur Verbesserung dieser Leistungsfaktoren nutzen – Methoden, Übungen und Programme zur Belastungssteuerung eigenständig umsetzen – 40 Minuten Dauerbelastung durchhalten – Fitnessprogramme erstellen und durchführen – traditionelle Fitnessübungen und aktuelle Fitnesstrends nutzen – digital aufbereitete Trainingsprogramme oder Fitness-Apps kriteriengestützt analysieren und zur eigenen Orientierung nutzen – zweckgebundene Dehnungsmethoden (vor, nach und als sportliche Belastung) anwenden und anleiten – Entspannungsübungen und -verfahren kennen lernen – Möglichkeiten der Beeinflussung rückengerechten Verhaltens in verschiedenen Situationen nachvollziehen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – im gemeinsamen Übungsprozess kooperativ agieren und Mitschüler motivieren – Gefühlen und Haltungen anderer mit Respekt begegnen – eigene Interessen und Erfahrungen sowie eigenes Wissen zur Mitgestaltung des Übungsprozesses einbringen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – die persönliche Fitness im Übungsprozess beurteilen – den Wert von Fitness für die eigene Gesundheit und das Interesse an eigener Fitness einschätzen – gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen – die Darstellung von Fitness in den Medien erklären und beurteilen
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Gestaltungskriterien von Aufwärmphasen (Planung, Organisation und Durchführung) – Formen der Steuerung der Belastungsintensität – traditionelle Fitnessübungen und Fitnesstrends – Leitbilder von Dehnungsübungen, Dehnungsmethoden – Wirkungen des Ausdauertrainings auf den Organismus – grundlegende Aspekte von Entspannungsverfahren – Wirkungen leistungsbeeinflussender Substanzen (Doping) 	

Bewegungsfeld: Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten (Sjg. 9/10)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite und Bewegungstempo) wahrnehmen und anwenden – Körpertechniken und ausgewählte Geräte Techniken strukturgerecht ausführen und in einer Bewegungskomposition anwenden – Bewegungserfahrungen durch Auseinandersetzung mit Materialien und Geräten sowie Mitschülern vertiefen und in das Bewegungshandeln integrieren – ausgewählte Themen durch gymnastische oder tänzerische Bewegung darstellen, begründen und digital dokumentieren – Strukturen von Musik erkennen, Rhythmen mit dem Körper aufnehmen bzw. durch eigene Bewegungen oder Bewegungen mit Materialien erzeugen und variieren – eine gymnastische Übung oder einen Tanz selbständig entwickeln, präsentieren und Kriterien geleitet beurteilen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Empathie und Rollenflexibilität zeigen – die Darstellungs- und Ausdrucksweise der Mitschüler respektieren und Darstellungsformen konstruktiv diskutieren – Bewegungskompositionen in gemeinsamer Interaktion planen, realisieren und reflektieren
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – den eigenen Körper in verschiedenen gymnastischen und tänzerischen Bewegungen wahrnehmen und die Wahrnehmung artikulieren – Emotionen mit persönlichen Ausdrucksmitteln darstellen – die eigene Leistungsfähigkeit in Präsentationen einschätzen, eigene Stärken oder Schwächen konstruktiv reflektieren – die Bedeutung der Körperhaltung für die eigene Gesundheit erkennen
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Trainingsabsichten, Umsetzungsmöglichkeiten der funktionellen Gymnastik und Haltungsschulung – Eigenschaften und Wirkungsabsichten von Materialien und Handgeräten – Bewegungsmerkmale von ausgewählten Körpertechniken und Geräte Techniken – musiktheoretische Grundlagen und Gestaltungskriterien wie Rhythmus, Tempo, Dynamik, Phrasierung – gesundheitsförderndes Potential des Bewegungsfeldes – ausgewählte Kriterien zur Gestaltung einer gymnastischen Übung – schematische Darstellung von Aufstellungsformen und Raumwegen – Kriterien zur Leistungsbewertung 	

Bewegungsfeld: Kämpfen (Sjg. 9/10)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – einfache kampsportliche Rituale zunehmend selbstständig ausführen – grundlegende technische Fertigkeiten wie Fallen, Halten, Werfen sachgerecht bezeichnen, individuell bzw. partnerbezogen absolvieren und die Qualität der Umsetzung begründet reflektieren – taktische Fähigkeiten wie Ausweichen, Blocken in ihrer Funktion erläutern und zielgerichtet anwenden – grundlegende Regeln sachgerecht erklären, anwenden und deren Einhaltung in Kampfsituationen beurteilen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – ausgewählte kampsportliche Regeln und Rituale gemeinschaftlich realisieren und deren Umsetzung beurteilen – mit Partnern und Gegnern verantwortungsbewusst umgehen – durch kooperatives Verhalten bei kampsportlichen Handlungen den Lernerfolg des Partners bewusst unterstützen – die Leistungsfähigkeit anderer angemessen einschätzen – bei auftretenden Konflikten gemeinschaftlich diskutieren und Lösungen anstreben
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – kampsportliche Handlungen bewusst erleben und reflektieren – in Kampfsituationen Durchhaltevermögen zeigen – die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen – mit Risiko und Wagnis situationsangepasst umgehen – auftretende Konflikte angemessen verarbeiten – chancenausgleichende und sonstige Vereinbarungen akzeptieren
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – ausgewählte Fachbegriffe und Rituale – Technikmerkmale erlernter Fertigkeiten (Festhalte-techniken, Befreiungstechniken, Wurftechniken) – grundlegende Regeln für Kampfsituationen – ausgewählte kampsporttypische Strategien 	

3.5 Schuljahrgänge 11/12 (Qualifikationsphase)

Bewegungsfeld: Spielen (Sjg. 11/12)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – in den gewählten großen Sportspielen oder Rückschlagspielen (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen Fertigkeiten sowie koordinativen und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden – in den gewählten Mannschafts-, Doppel- oder Einzelspielen grundlegende Spielsituationen organisieren und mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen – selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen – alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z. B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) einbeziehen und in ihrer Relevanz für ein lebensbegleitendes Sporttreiben beurteilen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Aufgaben und Verantwortung bei der Interaktion im Team übernehmen – Regeln des Spiels gestalten, einhalten und Selbstverantwortung für das Spiel übernehmen – Sportspiele nach offiziellem Regelwerk spielen und ein Sportspiel leiten
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – persönlich Freude am gemeinsamen Spielen erleben und als Wert empfinden – Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit entwickeln – Kreativität und Fantasie zur erfolgreichen Bewältigung von Spielsituationen einbringen – Emotionen selbstständig reflektieren
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Schulungsmöglichkeiten koordinativer und konditioneller Fähigkeiten über Spiele – grundlegende Bewegungsmerkmale und Korrekturmöglichkeiten einzelner Techniken – taktische Handlungsmöglichkeiten in Angriffs- und Verteidigungshandlungen – Gestaltungsmöglichkeiten von Spielen und Wettbewerben – Regelkenntnis und -anwendung – Konflikt- und Problemlösungsstrategien in Spielen – Wirkungen des Sports auf die Gesundheit – Möglichkeiten der Nutzung digitaler Medien im Sportunterricht (z. B. Internet, App) 	

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen (Sjg. 11/12)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren und erreichte Leistungen bzw. den Trainingsprozess unter Nutzung verschiedener Medien dokumentieren – einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren, durchführen und individuell reflektieren – Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen: Tempo, Tempowechsel, Orientierung, Zeit (30 Minuten), Strecke (5000m) gestalten sowie trainingsmethodisch begründen und Auswirkungen auf die Gesundheit erörtern
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsspezifische Aufwärmphasen gemeinsam gestalten und reflektieren – Leichtathletischen Mehrkampf gemeinsam konzipieren, durchführen und auswerten – im Staffel- und Orientierungslauf mannschaftsdienlich handeln und in Reflexionsphasen auswerten
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – den Gebrauch leistungssteigerender Mittel im Schul-, Breiten- und Leistungssport reflektieren – eigene Gefühle, Befindlichkeiten, Erwartungen beim Laufen, Springen und Werfen wahrnehmen und reflektieren – Übernahme von Verantwortung für eigene Entscheidungen und Handlungen beim Vollzug leichtathletischer Disziplinen – die eigene Leistungsfähigkeit im Laufen, Springen und Werfen erkennen, in Teilen akzeptieren und die individuellen Stärken angemessen ausprägen sowie die Leistungsentwicklung unter Nutzung digitaler Medien erfassen und präsentieren
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Nutzung digitaler Medien im Sportunterricht – Techniken, Leitbilder, Fehlerbilder und Korrekturmöglichkeiten – Gefahren des Gebrauchs leistungssteigernder Mittel - Wirkungen und rechtliche Bestimmungen – positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen – Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden – Gestaltungsmöglichkeiten und Formen von Wettbewerben 	

Bewegungsfeld:	Turnerisches Bewegen (Sjg. 11/12)
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – für das turnerische Bewegen spezifische Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie koordinative Fähigkeiten mit vielfältigen Bewegungsaufgaben entwickeln – Bewegungslandschaft bzw. Parcours entwerfen und nach verschiedenen Maßgaben variabel absolvieren (Bewegungsökonomie, Performance) – variantenreiche Sprünge demonstrieren und beurteilen (auf und von federnden Untergründen, Stützsprünge, Sprungvarianten und -kombinationen) – mindestens zwei turnerische Übungsverbindung aus mindestens sechs Elementen unter Nutzung unterschiedlicher Strukturgruppen erarbeiten und darbieten <p>Auswahlmöglichkeiten für turnerische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Einzelübung an einem Turngerät (Boden, Balken, Stufenbarren, Parallelbarren, Reck) – Synchron- bzw. Gruppenturnen an einem Turngerät oder einer Gerätekombination – Einzelübung auf der Slackline – Übung mit Elementen der Partner- oder Gruppenakrobatik – Formen normungebundenen Turnens
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Techniken des Helfens und Sicherns in Bewegungslandschaften, an Turngeräten, in der Paar- und Gruppenakrobatik situativ angemessen anwenden – gegenseitige Rücksichtnahme zeigen und Hilfe/Unterstützung leisten – im Lernprozess eigenständig kooperieren
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – bei der Übungsausführung am Gerät/mit dem Partner/in Gruppen Selbstwirksamkeit empfinden, zuverlässig agieren und Selbstvertrauen zeigen – Hilfe zulassen, annehmen, anbieten und als wertvoll empfinden – die Kreativität und Originalität während der Präsentation zum Ausdruck bringen – sich an Phasen der Erarbeitung, Festigung und Sicherung zielstrebig beteiligen – zum Gelingen von Reflexionsphasen konstruktiv beitragen – eigene und fremde Präsentationen unter Verwendung selbst entwickelter Kriterien beurteilen – Risiken realistisch einschätzen und angemessen bewältigen, dabei für sich verantwortungsbewusst handeln – Wert des turnerischen Bewegens als wichtigen Bestandteil der Haltungsschulung erkennen und nutzen

Bewegungsfeld:	Turnerisches Bewegen (Sjg. 11/12)
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none">- Sicherheitsanforderungen und -maßnahmen im Umgang mit Turngeräten- Hilfestellungen und Helfergriffe- Bezeichnung der Turngeräte und Elemente- Strukturmerkmale turnerischer Elemente und deren Verbindung- spezifische sportpsychologische Aspekte des Turnens wie Angst, Selbstwirksamkeit- Biomechanische Aspekte des Turnens- Grundsätze zur Bewegungskorrektur sowie die Nutzung digitaler Medien zur Bewegungskorrektur- grundlegende Wettkampfbregeln	

Bewegungsfeld:	Fitness fördern (Sjg. 11/12)
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – einen Aufwärmprozess begründet planen und zielgerichtet anleiten – kleine Spiele zur Schulung der allgemeinen Ausdauer und der Schnelligkeitsausdauer organisieren – Methoden zur Verbesserung von Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer kennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten erläutern sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren entwerfen, umsetzen und dokumentieren – 45 Minuten Dauerbelastung durchhalten – Fitnessprogramme erstellen, den Trainingsprozess dokumentieren und bewerten – traditionelle Fitnessübungen und Fitnesstrends, wie Yoga, Pilates, Street Workout, Calisthenics, HIIT, Freeletics, begründet in die Gestaltung des Fitnesstrainings einbinden – Trainingsprogramme/Fitness-Apps unter Verwendung digitaler Medien kriteriengestützt analysieren und bewerten sowie weiter- oder neugestalten – Dehnungsprogramme unter Anwendung sportbiologischer Grundlagen ausführen, anleiten und anhand von Leitbildern korrigieren – Entspannungsübungen und -verfahren wie einfache Massagetechniken, autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Thai Chi, Qigong, selbstständig nutzen und andere anleiten – Möglichkeiten der Beeinflussung rückengerechten Verhaltens erklären und anwenden
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – unter Beachtung der Leistungsvoraussetzungen der Mitschüler Übungsprozesse aktiv mitgestalten und Übungsphasen selbstständig anleiten – soziale Beziehungen pflegen und soziale Verantwortung beim Üben mit einem Partner übernehmen (Probleme wahrnehmen, angemessen formulieren, nach Lösungen streben)
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – die persönliche Entwicklung im Trainingsprozess dokumentieren und bewerten – die persönliche Fitness in Bezug auf geistige Fitness, Lebensgewohnheiten, Gesundheit und Lebensqualität erklären und perspektivisch reflektieren – wirtschaftliche, mediale und politische Begleiterscheinungen des Bemühens um Fitness erklären und bewerten

Bewegungsfeld:	Fitness fördern (Sjg. 11/12)
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Gestaltungsmerkmale bzw. Kriterien zur Beurteilung von Aufwärmphasen – grundlegende Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden zur Gestaltung, Dokumentation und Beurteilung von Trainingsprozessen – traditionelle Fitnessübungen und Fitnesstrends – sportbiologische Grundlagen von Fitness- und Dehnungsprogrammen – grundlegende Übungen und Methodik eines Entspannungsverfahrens: einfache Massagetechniken, autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Thai Chi, Qigong – Wirkungen und rechtliche Bestimmungen zum Gebrauch leistungssteigernder Mittel (z. B. Nahrungsergänzungsmittel, Doping) – wirtschaftliche, mediale und politische Begleiterscheinungen des Bemühens um Fitness – Sportsoziologie: Fitness als zentrale Kategorie der Leistungsgesellschaft 	

Bewegungsfeld: Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten (Sjg. 11/12)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite und Bewegungstempo) anwenden und zielgerichtet variieren – den eigenen Körper (inklusive Mimik), Materialien und Geräte als gestalterische Mittel nutzen, um Situationen darzustellen oder Emotionen auszudrücken – Körpertechniken und Geräte Techniken strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern, in Bewegungskompositionen bewusst anwenden – mindestens zwei gymnastische Übungen oder Tänze selbstorganisiert entwerfen und präsentieren sowie den Prozess der Entstehung dokumentieren und das Ergebnis anhand selbst entwickelter Kriterien reflektieren
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – sich in Gruppen einordnen und mit der Gruppe identifizieren – zum Gelingen der Gruppenarbeit durch verantwortliches Handeln beitragen – Bewegungskompositionen in gemeinsamer Interaktion mit zunehmend höherem Selbständigkeitsgrad planen, realisieren und reflektieren
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Bewegungsempfinden beschreiben und Körperbewusstsein durch vielfältige gymnastisch-tänzerische Bewegungsanlässe erleben – die Bedeutung der Körperhaltung für die eigene Gesundheit reflektieren – Emotionen zulassen und in gymnastisch-tänzerischen Bewegungen präsentieren (Ausdrucksfähigkeit) – eine eigene Leistung innerhalb einer Einzelchoreographie oder Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien beurteilen
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – methodisches Vorgehen bei der Auswahl und Anwendung von Übungen der Haltungsschulung und funktionellen Gymnastik, sowie Methoden des Dehnens – gesundheitsförderndes Potential des Bewegungsfeldes – Auswirkungen der Körperhaltungen auf die eigene Gesundheit – Eigen- und Fremdkorrektur unter Nutzung der Bewegungsmerkmale von Körpertechniken und Geräte Techniken – Verwendungsmöglichkeiten, Wirkungsbreite von Materialien und Handgeräten als gestalterische Mittel – musiktheoretische Grundlagen (Grundschnitte, Tempo, Phrasierung) – Bewegungsmerkmale von ausgewählten Körpertechniken und Geräte Techniken – Merkmale von Gestaltungs- und Bewertungskriterien – Kriterien zur Gestaltung einer gymnastischen Übung – strukturierte schematische Darstellung von Aufstellungsformen und Raumwegen 	

Bewegungsfeld: Kämpfen (Sjg. 11/12)	
sportlich-spielerische Bewegungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – ausgewählte kampsportliche Rituale in ihrer Bedeutung verstehen und selbstständig anwenden – ausgewählte Fertigkeiten aus der Kampfsportart und aus der Selbstverteidigung wie Fingerstich, Handballenstoß, Kniestoß im funktionalen Zusammenhang erläutern, individuell bzw. partnerbezogen (ggf. ohne Körperkontakt) absolvieren und die Qualität der Umsetzung kriterienorientiert bewerten – ausgewählte konditionell-koordinative Fähigkeiten in ihrer Wirksamkeit erkennen und zielgerichtet einsetzen – ausgewählte taktische Fähigkeiten erklären, zielgerichtet einsetzen und deren Effektivität beurteilen – Regeln sachgerecht erklären, anwenden und deren Einhaltung bei der Leitung von Übungskämpfen umsetzen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – kampsportliche Regeln und Rituale gemeinschaftsbezogen vereinbaren, umsetzen und deren Anwendung beurteilen – bewusstes gemeinschaftliches Agieren mit Stärken und Schwächen zur Herstellung von Chancengleichheit – Risiken kämpferischen Bewegungshandelns und von Kampfsituationen mit anderen erörtern und bewusst berücksichtigen – Selbstbehauptung in der sozialen Interaktion kommunizieren – auftretende Konflikte zunehmend gemeinschaftlich lösen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – kampsportliche Handlungen begründet beurteilen – Durchsetzungsvermögen bei Wahrung von gegenseitigem Vertrauen und Respekt zeigen – Konfliktsituationen sachgerecht beurteilen und zunehmend selbstständig verarbeiten
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – ausgewählte Fachbegriffe und Rituale – ausgewählte historische Kenntnisse – Strukturmerkmale erlernter Fertigkeiten (Festhaltetechniken, Befreiungstechniken, Wurftechniken, Selbstverteidigungstechniken) – ausgewählte Wettkampfbestimmungen und Regeln für Kampfsituationen – ausgewählte konditionell-koordinative und taktische Fähigkeiten – Verhalten in Notwehrsituationen 	

Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser (Sjg. 11/12)	
sportlich-spielerische Bewegungs- kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – strömungsgünstige Körperlagen zur Verringerung antriebshemmender Widerstandskräfte erklären und einnehmen – das Schwimmen sowie Formen des alternativen Schwimmens und der Aquafitness zweckmäßig in den Trainingsprozess zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten integrieren – Techniken des Schwimmens, Springens und Tauchens unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, auf hohem Fertigniveau individuell und teamorientiert sowie spiel-, gesundheits- und leistungsbezogen ausführen, erreichte Leistungen bzw. den Trainingsprozess unter Nutzung verschiedener Medien dokumentieren und aspektgeleitet beurteilen – 30 Minuten in frei gewählter Technik ausdauernd schwimmen, dabei mindestens 800 m zurücklegen und die Schwimm Lage wechseln – eine Kurzstrecke (50 m) mit maximalem Tempo in einer Wechselschlagtechnik schwimmen – Techniken der Selbst- und Fremdrettung, wie zielgerichtete Selbstrettung, Abschlepp- und Transportgriffe, Bergung von Verletzten aus dem Wasser, Befreiung aus Umklammerungen, beherrschen
sportbezogene soziale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Verantwortung für ein sicheres sportliches Handeln im Medium Wasser für sich und andere übernehmen – Spiel- und Wettbewerbsformen im Wasser vereinbaren und anwenden – Notsituationen beurteilen und Personen in Not helfen – situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung auswählen
sportbezogene internal-personale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> – Bade- und Hygieneregeln als gesundheitsfördernde Maßnahmen beurteilen und umsetzen – den Auftrieb und Widerstand des Wassers reflektieren (Wasserlage, Schwimmfrequenz, Atemtechnik) – mit Risiken und Wagnissen beim Bewegen im Wasser situationsangepasst umgehen – Maßnahmen der Ersten Hilfe beurteilen – den im Medium Wasser erreichten Leistungs- und Entwicklungsstand reflektieren – die gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Stoffwechselprozesse und den Halte- und Stützapparat reflektieren
Grundlegende Wissensbestände	
<ul style="list-style-type: none"> – Bade- und Hygieneregeln – Gefahren am und im Wasser – Techniken der Selbst- und Fremdrettung – lebensrettende Sofortmaßnahmen und Maßnahmen der Ersten Hilfe – Merkmale von Schwimm-, Tauch- und Sprungtechniken – Wirkung des Schwimmens auf den Organismus – Formen der Aquafitness – Wettkampfbestimmungen 	